

Hähnchenfilet mit gebratenem Romanasalat und Gorgonzola-Sauce

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets (je 200 g)
5 EL Olivenöl
4 Romana-Salate
4 Scheiben Toast
1 TL Paprika edelsüß
50 ml Milch
100 g Gorgonzola
3 Zweige Thymian
1 TL Chiliflocken
Salz und Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 698 kcal, 42 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

Hähnchenfilet mit gebratenem Romanasalat und Gorgonzola-Sauce

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind.



2. Danach die Romana-Salate waschen, längs aufschneiden und in 2 EL Öl von jeder Seite 1 bis 2 Minuten anbraten.



3. Dann den Toast mit Paprikagewürz in 1 EL Öl knusprig anrösten.

Hähnchenfilet mit gebratenem Romanasalat und Gorgonzola-Sauce



4. Zum Schluss Gorgonzola in der Milch schmelzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Dann nur noch alles anrichten, mit Chili und Thymian toppen und genießen. 🍴



Hähnchenfilet mit gebratenem Romanasalat und Gorgonzola-Sauce



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**